शिक्षक प्रशिक्षणार्थियों के परासंज्ञान एवं मनोदैहिक विकार पर विश्वविद्यालयी वातावरण एवं सोशल मीडिया के प्रभाव का अध्ययन

शिक्षाशास्त्र विषय में पी-एच. डी. उपाधि की आंशिक पूर्ति हेतु
प्रस्तावित रूपरेखा

डॉ. नाहर सिंह

शोध निर्देशक

असिस्टेंट प्रोफेसर

सुधीर कुमार

शोधार्थी

पेडागॉजिकल साइन्सेज विभाग, शिक्षा संकाय

दयालबाग एजुकेशनल इंस्टीट्यूट (डीम्ड टू बी यूनिवर्सिटी)

दयालबाग, आगरा, 282 005

2024

प्रस्तावना

शिक्षा मनुष्य के सम्पूर्ण विकास का मुख्य आधार मानी जाती है , शिक्षा के अभाव में मानव का सम्पूर्ण और व्यवस्थित विकास होना संभव नहीं है तथा मनुष्य अपने मानव अस्तित्व की परम अवस्था शिक्षा के बिना प्राप्त नहीं कर सकता है। शिक्षा ही वह मुख्य अंग है जो मनुष्य को संसार के सभी जीवो से अलग कर सभ्य, नैतिक मूल्यों वाला एवं विकासक्रम की श्रेणी में सबसे आगे खड़ा करते हुए सबसे विकसित जीव बनाती है। पीढ़ी दर पीढ़ी यह मानव सभ्यता को और बेहतर बनाती जाती है इसलिए हमे शिक्षा की आवश्यकता सदैव रहती है और सदैव रहेगी । **स्वामी विवेकानन्द** कोलम्बो (1897), "दुनिया की सारी दौलत एक छोटे से भारतीय गांव की मदद नहीं कर सकती अगर लोगों को खुद की मदद करना नहीं सिखाया जाए , इसलिए हमारा कार्य मुख्य रूप से शैक्षिक, नैतिक और बौद्धिक होना चाहिए।" वर्तमान में मानव सभ्यता जितना विकसित हुई है फिर चाहे वह सामाजिक स्तर हो, आर्थिक स्तर हो, राजनैतिक स्तर हो या सांस्कृतिक स्तर हो । ये सभी पक्ष शिक्षा द्वारा ही विकसित हो पाए है, किसी भी देश की विकास दर शिक्षा व्यवस्था द्वारा ही प्रभावित होती है । इसलिए जैसी शिक्षा होगी, वैसा ही समाज होगा और उस समाज की भावी पीढ़ी भी वैसी ही होगी ।

शिक्षा व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक विकास करती है और विकास की इस प्रक्रिया में शारीरिक और मानसिक पक्ष की प्रधानता होती है । शारीरिक विकास में बालक की लम्बाई, चौड़ाई, ऊंचाई, भार, उसका स्वास्थ्य और उसकी शारीरिक स्फूर्ति आदि आती है, वही मानसिक पक्ष में बुद्धि, संवेग, चेतना, व्यवहार आदि आते है । शारीरिक विकास के लिए बालक की आनुवंशिकता, भोजन, भौगोलिक स्थिति आदि की भूमिका होती है।

मानसिक विकास के लिए बालक की सामाजिक आर्थिक स्थिति, माता पिता एवं परिवार का वातावरण, मित्र संगती, विद्यालयी वातावरण आदि की भूमिका होती है । बालक के शारीरिक विकास का मूल्यांकन सामान्यतः आसानी से किया जा सकता है परन्तु उसके मानसिक विकास का मूल्याङ्कन करना सरल और सामान्य कार्य नहीं होता और इस

कार्य को करने के लिए एक प्रशिक्षित और योग्य व्यक्ति की आवश्यकता होती है । ऐसा इसलिए क्योकि मस्तिष्क में विभिन्न प्रकार की सूचनाओं का भंडार होता है इन सूचनाओं में मुख्यतः शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी के दैनिक जीवन की घटनाएं, कोई विशेष घटना जिसने उसके मन पर अमिट छाप छोड़ी हो, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय घटनाये, परिवार, विद्यालय में घटित होने वाली घटना आदि आती है जिनसे शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी की सोचने- समझने की शक्ति का विकास होता है तथा किसी प्रकार की स्थिति में शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी किस प्रकार की प्रतिक्रिया देगा यह भी उसकी मानसिक योग्यता पर ही निर्भर करता है।

शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी की मानसिक योग्यता के विकास में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका उसके परा-संज्ञान (मेटाकोग्निशन) की होती है। **फ्लैवेल (2003),** " मेटाकॉग्नीशन एक व्यक्ति की अपनी संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं का ज्ञान है जिसे वह अपने सीखने के रूप में, किसी कार्य को करने के रूप में तथा उसके बाद अपना मूल्यांकन करने के रूप में प्रयोग करता है। " **परा-संज्ञान** (मेटाकोग्निशन) ही वह क्षमता है जो हमारे संज्ञान क्षमता का विकास करती है क्योंकि मेटाकोग्निशन सोचने की प्रकिया का मूल्याङ्कन कर उसका दोषमार्जन करता है। परा-संज्ञान (मेटाकोग्निशन) हमारे दैनिक जीवन में घटित होने वाले विभिन्न घटनाओ से प्रभावित होता है और हमारी किसी कार्य की त्रुटि दर कम करता जाता है जिससे उस कार्य के प्रति हमारी कुशलता का विकास हो सके। इसलिए इस शोध कार्य में परा-संज्ञान (मेटाकोग्निशन) का महत्त्व समझते हुए उसका अध्ययन करने का प्रयास किया जायेगा जिससे उसकी कार्यशैली को समझा जा सके और विद्यार्थियों के लिए इसका क्या महत्त्व है यह जाना सके।

शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी का विश्वविद्यालयी वातावरण उसके परा-संज्ञान (मेटाकोग्निशन) पर प्रभाव डालता है और परा-संज्ञान (मेटाकोग्निशन) के विकास के लिए आदर्श विश्वविद्यालयी वातावरण होना आवश्यक है। **कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय (2015),** " विश्वविद्यालयी वातावरण का आशय किसी विश्वविद्यालय या कॉलेज के भीतर होने वाली शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक और सांस्कृतिक गतिविधि के समूह से होता है। इसमें शैक्षणिक कार्यक्रम, बी.एड. संकाय, परिसर सुविधाएं, अनुसंधान के अवसर, पाठ्येतर गतिविधियां और सीखने और ज्ञान प्रसार का समग्र माहौल

जैसे कारक शामिल होते हैं।"

वर्तमान समय में इन्टरनेट का प्रयोग निरंतर बढ़ता जा रहा है। आज के समय में इन्टरनेट की पहुँच हर क्षेत्र में बढती जा रही है। चिकित्सा से लेकर सेना, सुरक्षा, यातायात, व्यापार के साधन से लेकर शिक्षा तथा मनोरंजन तक सभी क्षेत्रों में इन्टरनेट का प्रयोग निरंतर रूप से बढ़ता जा रहा है।

शिक्षा के क्षेत्र में यदि इन्टरनेट के प्रयोग की बात की जाए तो शिक्षा में इन्टरनेट के माध्यम से शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी के पास शिक्षा के अनेक माध्यम वर्तमान समय में प्राप्त हो गए हैं। इनमें से एक मुख्य माध्यम सोशल मीडिया और डिजिटल प्लेटफ़ोर्म है। शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी अपनी विषय वस्तु को पढ़ने के लिए बहुत प्रकार के सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स का प्रयोग आज करने लगे हैं। इन सभी प्लेटफॉर्म्स में मुख्य रूप से फेसबुक, वाट्सएप्प, इन्स्टाग्राम, ट्विटर (X), टेलीग्राम, यू-ट्यूब आदि प्रमुख हैं। **कपलान और हेनलेन (2010),** " सोशल मीडिया इंटरनेट आधारित अनुप्रयोगों का एक समूह है जो वेब 2.0 की वैचारिक और तकनीकी नींव पर निर्मित होता है,और जो उपयोगकर्ता-जनित सामग्री के निर्माण और आदान-प्रदान की अनुमति देता है।"

इन सभी प्लेटफॉर्म्स पर शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी अपनी पाठ्यवस्तु से संबन्धित अनेक प्रकार के विषय वस्तु का अध्ययन कर सकते हैं जो उनके पारंपरिक सीखने और पढ़ने के तरीकों से बहुत अधिक भिन्न है तथा प्रभावशाली है। सोशल मीडिया का बढ़ता प्रयोग शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी को न केवल शैक्षिक समस्या में ही सहायता नहीं करता बल्कि उसके मनोरंजन का भी एक महत्वपूर्ण साधन बन गया है। कई बार यह देखा गया है कि सोशल मीडिया बच्चों में किसी एक कौशल का भी विकास करता है तथा उसे रोजगार के एक साधन के रूप में उनकी सहायता करता है। इसीलिए सोशल मीडिया के इस प्रभाव को देखते हुए इसे एक स्वतंत्र चर के रूप में इस अध्ययन में लिया गया है। वर्तमान में सोशल मीडिया का बढ़ता चलन व्यक्ति की दैनिक दिनचर्या का एक महत्वपूर्ण अंग बनता जा रहा है।

शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी शिक्षण संस्थान से आने के बाद अधिकांश समय सोशल मीडिया पर व्यतीत करते है। विभिन्न अध्ययनों में पाया गया है की लम्बे समय तक मोबाइल और सोशल मीडिया का उपयोग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है जिससे कई प्रकार की समस्याएं उत्पन्न हो जाती है। इन समस्याओ में मुख्यत: अनिद्रा, अपने कैरियर की चिंता,अनावश्यक क्रोध,आत्मविश्वास की कमी,थकान,मांसपेशियों में दर्द,उच्च रक्तचाप, सिरदर्द,

माइग्रेन आदि प्रमुख है । इन सभी समस्याओ को **मनोदैहिक विकार (साइकोसोमैटिक डिसऑर्डर)** कहा जाता है जो आज मुख्य रूप से एक प्रमुख विकार बनती जा रही है। विभिन्न शोधअध्ययनों में यह बताया गया है इसका मुख्य कारण व्यायाम न करना, तनाव, एक ही स्थान पर देर तक बैठे रहना और झुक कर देर तक बैठे रहना, गलत खान-पान तथा मोबाइल का देर तक उपयोग करना प्रमुख कारण होते है।

अध्ययनों से पता चला है कि कुछ चीज़ों से मनोदैहिक विकार होने की संभावना अधिक हो सकती है :- आनुवंशिक और जैविक कारक, अव्यवस्थित जीवनशैली, भावनाओं को पहचानने और व्यक्त करने में कठिनाई, विद्यालय में सीखने में कठिनाई, विद्यालय में शिक्षकों का व्यवहार, माता-पिता के मध्य होने वाले झगड़ो का प्रभाव, बचपन की उपेक्षा, भावनाओं को व्यक्त करने में कठिनाई महसूस होना, यौन शोषण का इतिहास, मनोवैज्ञानिक स्थितियाँ जैसे अवसाद या व्यक्तित्व विकार, मादक द्रव्यों का सेवन , बेरोजगारी आदि ।

थॉमस , लि. (2005) के अनुसार, "**मनोदैहिक विकार (साइकोसोमैटिक डिसऑर्डर)** एक ऐसी बीमारी है जो मन और शरीर को जोड़ती है। यह इस तरह से होता है कि शरीर की शारीरिक कार्यप्रणाली मनोवैज्ञानिक तनावों से प्रभावित होती है जो या तो बीमारी का कारण बनती है या किसी व्यक्ति में पहले से मौजूद बीमारी को और खराब कर देती है।"

समस्या का प्रादुर्भाव

वर्तमान में शिक्षा विद्यार्थी केंद्रित है और विभिन्न अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि इसमें विश्वविद्यालय का वातावरण मुख्य भूमिका निभाता है। विश्वविद्यालय के वातावरण में मेटाकॉग्निशन अकादमिक सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मजबूत मेटाकॉग्निटिव कौशल वाले बी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी लक्ष्य निर्धारित करने, अपनी पढ़ाई की योजना बनाने, अपनी समझ की निगरानी करने और अपनी सीखने की रणनीतियों को समायोजित करने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होते हैं। ये कौशल छात्रों को अधिक प्रभावी शिक्षार्थी बनने, विभिन्न विषयों और कार्यों के अनुकूल बनने और अपने समय का कुशलतापूर्वक प्रबंधन करने में मदद करते हैं बदले में विश्वविद्यालय छात्रों को उनकी सीखने की यात्रा में सहायता करने के लिए अध्ययन कौशल कार्यशालाओं, स्व-मूल्यांकन गतिविधियों और

फीडबैक तंत्र के माध्यम से मेटाकॉग्निटिव कौशल के विकास को प्रोत्साहित करते हैं। विद्यार्थियों के जीवन में बढ़ते मोबाइल का उपयोग उसके शारीरिक और मानसिक विकास को प्रभावित करता है। विभिन्न अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग और मनोदैहिक विकारों के बीच संबंध का सुझाव देने वाले साक्ष्य बढ़ रहे हैं जिनका विवरण निम्नलिखित है -

1. साइबरबुलिंग और ऑनलाइन उत्पीड़न : ऑनलाइन दुर्व्यवहार, धमकाने या उत्पीड़न का शिकार होने से महत्वपूर्ण तनाव और भावनात्मक संकट हो सकता है। यह सिरदर्द, पेट दर्द या नींद में खलल जैसे मनोदैहिक लक्षणों के रूप में प्रकट हो सकता है।

2. दूसरों से अपनी तुलना का डर : सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर लगातार दूसरों से अपनी तुलना करने से अपर्याप्तता या सामाजिक अलगाव की भावनाएं बढ़ सकती हैं, जिससे चिंता या अवसाद हो सकता है, जिसके परिणामस्वरूप शारीरिक लक्षण हो सकते हैं।

3. अवास्तविक सौंदर्य मानकों को बढ़ावा : सोशल मीडिया अक्सर अवास्तविक सौंदर्य मानकों को बढ़ावा देता है, जिससे अनुरूप होने का दबाव बनता है। फ़िल्टर की गई छवियों के लगातार संपर्क से शरीर में असंतोष और कम आत्मसम्मान हो सकता है, जो संभावित रूप से मनोदैहिक लक्षणों का कारण बन सकता है।

4. संज्ञानात्मक अधिभार का डर : सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर अत्यधिक समय बिताने से सूचना अधिभार और संज्ञानात्मक अधिभार हो सकता है। इससे तनाव, व्याकुलता और थकान का स्तर बढ़ सकता है, जिसके परिणामस्वरूप सिरदर्द, मांसपेशियों में तनाव या पाचन संबंधी समस्याएं जैसे शारीरिक लक्षण हो सकते हैं।

ऐसे में विश्वविद्यालयी वातावरण और सोशल मीडिया शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी का उपयोग का उसके मेटाकोग्निशन और मनोदैहिक विकार से क्या सम्बन्ध है यह जानने के लिए इस समस्या का चयन किया है।

समस्या का औचित्य

विश्वविद्यालय का वातावरण ही शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी के बौद्धिक , तार्किक और व्यावसायिक विकास करता है।

विश्वविद्यालय में होने वाली शैक्षणिक गतिविधियाँ उसके परा-संज्ञान का विकास करती है, उसकी सोचने , समझने की शक्ति को बल देती है और विश्वविद्यालय में होने वाली पाठ्यसहगामी क्रियाएं उसका शारीरिक , मानसिक एवं सामाजिक विकास करने में सहायता करती है । ऐसे में यह आवश्यक हो जाता है की शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी के समग्र विकास के लिए उचित विश्वविद्यालय वातावरण का निर्माण किया जाये। इसके अतिरिक्त वर्तमान में बढ़ते सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म्स को शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी की शिक्षा से जोड़ने का प्रयास किया जाये , शिक्षण विधियों के द्वारा , कक्षागत गतिविधियों में सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म्स का प्रयोग इस प्रकार से किया जाये कि बी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी उनका प्रयोग अपने शैक्षिक विकास के लिए कर सके। सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म्स को शैक्षिक गतिविधियों से जोड़ने पर बी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों को यह समझने में सक्षम हो सकते है इनका प्रयोग एक सकारात्मक रूप से कैसे किया जाये जिससे उन्हें इसकी लत न लगे और इनका अत्यधिक उपयोग उनके शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित न कर सके जिससे वे मनोदैहिक विकारों से बच सके। मनोदैहिक विकार एक ऐसी स्थिति है जिसमें किसी व्यक्ति कि मानसिक या भावनात्मक स्थिति शारीरिक लक्षणों या बीमारियों को जन्म देती है। ऐसा माना जाता है कि मन-शरीर का संबंध इन विकारों के विकास और तीव्रता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी का विश्वविद्यालयी वातावरण किस प्रकार का होना चाहिए , विश्वविद्यालय में होने वाली दैनिक गतिविधियाँ , शिक्षक का व्यव्हार , मित्र संगति उसके मन मस्तिष्क पर क्या असर डालती है जिनसे शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी का परा-संज्ञान (मेटाकोग्निशन) प्रभावित होता है और उसमे क्या परिवर्तन होता है यह जानने के लिए इस समस्या का चयन किया है। इसके साथ ही यह भी जानना इस अध्ययन का उद्देश्य है विश्वविद्यालयी वातावरण शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी की मनोदैहिक विकार को प्रकार प्रभावित करता है जो उसके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर क्या असर डालती है। सोशल मीडिया का बढ़ता चलन शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव डालते है और परा-संज्ञान (मेटाकोग्निशन) और मनोदैहिक विकार में कोई सार्थक सम्बन्ध है या नहीं यह जानने के लिए इस समस्या का चयन किया है।

तालिका 1. परा-संज्ञान चर, विश्वविद्यालय वातावरण, मनोदैहिक विकार एवं सोशल मीडिया से सम्बंधित अनेक शोध अध्ययन देश और विदेशों में हुए है जिनका विवरण निम्नलिखित है-

क्रम सं.	वर्ष	शोधकर्ता	शोध शीर्षक	निष्कर्ष
1.	2024	सियाल , प्रवीन	रिलेशनशिप बिटवीन मेटाकोग्निशन एंड एकेडमिक सक्सेस	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि विद्यार्थीयों के मेटाकोग्निशन एवं उनके शैक्षिक प्रदर्शन में सकारात्मक सम्बन्ध होता है। मेटाकोग्निशन उनके बौद्धिक स्तर को प्रभावित करता है , जिससे उनकी सीखने की गति , स्मरण शक्ति , तर्कशक्ति एवं समस्या समाधान योग्यता प्रभावित होती है।
2.	2024	थॉमस एम्	वेयर डस ज़ेन जी स्पेंड मोस्ट ऑफ़ देयर टाइम ऑनलाइन ?	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि नयी पीढ़ी के युवा अपनी दिनचर्या का अधिकांश समय सोशल मीडिया पर व्यतीत करते है जो उनके मनोरंजन , नए कौशल सीखना , ज्ञानार्जन तथा अपने विषय से सम्बंधित जानकारी एकत्रित करने का महत्वपूर्ण साधन है।
3.	2023	डी. ,इयान	द नेगेटिव इम्पैक्ट ऑफ़ सोशल मीडिया ऑन अडोलोसेन्ट्स	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि सोशल मीडिया पर जिस तरह से उन्हें अवास्तविक मानकों को व्यावसायिक लाभ होने के दबाव के कारण चित्रित किया जाता है , किशोरों का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य नकारात्मक रूप से प्रभावित हो सकता है ।
4.	2023	राणा,अब्दुल एट अल	इम्पैक्ट ऑफ़ सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म्स ऑन द लर्निंग हैबिट्स ऑफ़ यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि सोशल मीडिया ने सीखने की आदतों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है सोशल मीडिया उनके दैनिक जीवन की दिनचर्या का एक हिस्सा बन गया है
5.	2023	एडवर्ड,ए. एट अल	द रिलेशनशिप बिटवीन स्टूडेंट्स पर्सेप्शन्स ऑफ़ देयर स्कूल एनवायरनमेंट एंड ऐकडेमिक अचीवमेंट	इस अध्ययन से पता चला है कि छात्रों की उनके भौतिक स्कूल वातावरण के बारे में व्यक्तिपरक धारणाएँ शैक्षणिक उपलब्धि से संबंधित हैं। इसके अलावा, यह संबंध छात्रों की उनके भौतिक स्कूल के माहौल के बारे में व्यक्तिपरक धारणाओं के साथ अप्रत्यक्ष होने की संभावना है, जो अधिक आकर्षक व्यवहार और कम पर्यावरणीय कठिनाई के साथ दृढ़ता से जुड़ा हुआ है जो बदले में शैक्षणिक उपलब्धि से संबंधित है।
6..	2023	रेड्डी,एन. वाई.	परसीव्ड वेल्बीइंग , हैप्पीनेस एंड रिलेटेड चैलेंजेज अमंग इंडियन कॉलेज स्टूडेंट्स	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि सरकारी संस्थानों में पढ़ने वाले छात्रों ने निजी संस्थानों की तुलना में अधिक जीवन संतुष्टि की सूचना दी। जीवन संतुष्टि में लिंगों के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया। मानसिक स्वास्थ्य पहल प्रदान करने वाले संस्थानों में नामांकित छात्रों ने मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं के संस्थागत प्रावधान के बिना उच्च जीवन

				संतुष्टि की सूचना दी।
7.	2022	रफीक,शाहिद एट अल	इम्पैक्ट ऑफ़ स्कूल एनवायरनमेंट ऑन स्टूडेंट्स ऐकडेमिक अचीवमेंट एट द यूनिवर्सिटी लेवल	इस अध्ययन में स्कूल के माहौल और छात्रों की शैक्षणिक उपलब्धि के बीच संबंध का विस्तार से वर्णन किया गया है। यह शैक्षणिक सफलता और शिक्षक समर्थन, भौतिक वातावरण, समय, अनुशासन, स्वच्छता, स्वच्छता की स्थिति, छात्रों के बीच समानता, सहयोग, पढ़ने की सुविधा और पाठ्येतर गतिविधियों जैसे कारकों के बीच संबंधों की जांच करता है।
8.	2022	स्वामीनाथन, पंचनाथन एट अल	अ स्टडी ऑन इम्पैक्ट ऑफ़ सोशल मीडिया अमंग स्टूडेंट्स ऑफ़ अडोलोसेन्ट्स ऐज ग्रुप ऑन इंडिविजुअल परफॉरमेंस	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि शैक्षणिक प्रदर्शन और सामाजिक बुद्धिमत्ता सोशल मीडिया के उपयोग से छात्रों को लाभ पहुंचा रही है, जबकि स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं से इंकार नहीं किया जा सकता है। नींद न आने और असमय भोजन करने से सेहत पर असर पड़ता है। सोशल मीडिया के उपयोग पर मनोवैज्ञानिक-प्रतिक्रियाएं स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव की पुष्टि करती हैं।
9.	2022	स्टिग्लिक,जी. एट अल	इंटरनेट यूज़ एंड साइकोसोमैटिक सिम्पटम्स अमंग यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स : क्रॉस -सेक्शनल स्टडी	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि इंटरनेट के उपयोग का छात्रों के बीच मनोदैहिक लक्षणों पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव पड़ता है। कंप्यूटर पर अधिक समय बिताने से, नींद की समस्याओं , घबराहट बार-बार सिरदर्द होता है
11.	2022	ज़हाँग,जी.	प्रोब्लेम्स एंड काउंटर मिजर ऑफ़ कॉलेज स्टूडेंट्स मेन्टल हेल्थ एजुकेशन	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि कॉलेजों और विश्वविद्यालयों को कॉलेज के छात्रों के लिए मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा के विभिन्न कार्यों को पूरा करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, ताकि कॉलेज के छात्रों के लिए मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा के वास्तविक प्रभाव में सुधार किया जा सके। कॉलेजों और विश्वविद्यालयों को इसे गंभीरता से लेना चाहिए, तंत्र में सुधार करना चाहिए, एक अच्छा वातावरण बनाना चाहिए और कॉलेज के छात्रों के लिए मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा में अच्छा काम करें, ताकि कॉलेज के छात्रों के स्वस्थ विकास को बढ़ावा दिया जा सके।
11.	2021	एलेग्जेंडर , कुनीजेवा ,ग्रूजिना	द इम्पैक्ट ऑफ़ द यूनिवर्सिटी एनवायरनमेंट ऑन द डेवेलोपमेंट ऑफ स्टूडेंट रिसर्च पोटेंशियल : इम्प्लीमेंट इनब्रीडिंग इन एन ओपन इनोवेशन	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि अध्ययन के परिणाम मॉडल के महत्व को इंगित करते हैं क्योंकि छात्रों के एक महत्वपूर्ण हिस्से में इनब्रीडिंग की प्रवृत्ति होती है, लेकिन कुछ उपकरण जो उन्हें शोध गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित करते हैं, अपर्याप्त रूप से विकसित होते हैं।

			एनवायरनमेंट	
12.	2021	स्टैंटन जूली एट अल	फोस्टरिंग मेटाकोग्निशन टू सपोर्ट स्टूडेंट लर्निंग एंड परफॉरमेंस	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि छात्रों के मेटाकॉग्निटिव विकास की खोज और समर्थन करके, हम उन्हें और अधिक सीखने और हमारे पाठ्यक्रमों में बेहतर प्रदर्शन करने में मदद कर सकते हैं, जो उन्हें आजीवन सीखने वाले के रूप में विकसित करने में सक्षम बनाएगा।
13.	2021	अली,एम	हाउ डस यूनिवर्सिटी लाइफ इम्पैक्ट स्टूडेंट लाइफ	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि विश्वविद्यालय का अनुभव एक छात्र के जीवन का सबसे अच्छा समय होता है। आपके वहां रहने के दौरान सीखने के लिए कई जीवन सबक और मूल्यवान कौशल हैं; अनुभव केवल डिग्री प्राप्त करने के लिए अध्ययन करने से कहीं अधिक है।
14.	2021	ओमप्रकश,ए एट अल	वेलिडेशन ऑफ़ मेटाकोग्निटिव अवेयरनेस इन्वेंटरी फ्रॉम प्राइवेट मेडिकल यूनिवर्सिटी इन इंडिया	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि उम्र के साथ मेटाकॉग्निटिव जागरूकता बढ़ती है अध्ययनों से पता चला है कि पुरुषों और महिलाओं के बीच मेटाकॉग्निशन में कोई स्पष्ट अंतर नहीं है, और इसका उम्र से कोई संबंध नहीं है। हालाँकि उनके अध्ययन विषयों में पुरुषों की तुलना में महिलाओं में विनियमन अधिक पाया गया।
15.	2020	राशा,एम. एट अल	मेटाकोग्निटिव अवेयरनेस एंड ऐकडेमिक मोटिवेशन एंड देयर इम्पैक्ट ऑन ऐकडेमिक अचीवमेंट ऑफ़ अजमान यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि मेटाकॉग्निटिव जागरूकता और शैक्षणिक प्रेरणा में सकारात्मक सम्बन्ध पाया जाता है एवं मेटाकोग्निशन बालक की शैक्षणिक उपलब्धि को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।
16.	2019	कपूर,राधिका	साइकोलॉजिकल प्रॉब्लम्स अमंग स्टूडेंट्स	इस शोध पत्र में मनोवैज्ञानिक समस्याओं के कारण, मनोवैज्ञानिक समस्याओं से निपटने की रणनीतियाँ और सिफारिशें शामिल हैं।
17.	2019	जिया. ज़ियाओयू एट अल	द रोल ऑफ़ मेटाकोग्निटिव कॉम्पोनेंट्स इन क्रिएटिव थिंकिंग	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि रचनात्मक सोच में मेटाकॉग्निशन के तीन पहलुओं (यानी, मेटाकॉग्निटिव निष्कर्ष : ज्ञान, मेटाकॉग्निटिव अनुभव और मेटाकॉग्निटिव मॉनिटरिंग और नियंत्रण) की भूमिकाओं पर ध्यान केंद्रित करती है और रचनात्मक सोच के दौरान मेटाकॉग्निशन का समर्थन करने वाले न्यूरोकॉग्निटिव तंत्र का प्राथमिक सारांश प्रस्तुत करती है।
18.	2017	हिफ्सा निसार श्रीवास्तव राहुल	फंडामेंटल कॉन्सेप्ट ऑफ़ साइकोसोमैटिक डिसऑर्डर : अ रिव्यु	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि आज के जीवन में मनोवैज्ञानिक तनाव मनुष्य के बीच एक बड़ी समस्या है। इसलिए इन विकारों के सटीक निदान और प्रबंधन के लिए तनाव और मनोवैज्ञानिक

				विकारों के बारे में पर्याप्त ज्ञान होना आवश्यक है।
19.	2017	प्रिया एट अल	साइकोलॉजिकल डिस्ट्रेस अमंग कॉलेज स्टूडेंट्स इन केरला , इंडिया - परवलंस एंड को-रिलेट	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि कॉलेज के छात्रों में मनोवैज्ञानिक संकट आम है और नकारात्मक सहसंबंधों के साथ इसका जुड़ाव शीघ्र हस्तक्षेप की आवश्यकता का सुझाव देता है।
20.	2017	अकरम एट अल	अ स्टडी ऑन पॉजिटिव एंड नेगेटिव इफ़ेक्ट ऑफ़ सोशल मीडिया ऑन सोसाइटी	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि सोशल मीडिया के अलग-अलग गुण हैं लेकिन इसमें कुछ खामियां भी हैं जो लोगों को विपरीत तरीके से प्रभावित करती हैं। गलत डेटा प्रशिक्षण ढांचे को निराशा की ओर ले जा सकता है, संगठनों में गलत प्रचार उत्पादकता को प्रभावित करेगा, कुछ व्यर्थ साइटें युवाओं को प्रभावित कर सकती हैं जो स्पष्ट रूप से क्रूर हो सकती हैं।
21.	2017	वैनडे,डी. एट अल	दी साइलेंस ऑफ़ मेन्टल हेल्थ इश्यूज विद इन यूनिवर्सिटी एनवायरनमेंट : अ क्वांटिटेटिव स्टडी	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि ज्ञान विकास और सांस्कृतिक संवर्धन को बढ़ाने के अवसरों के साथ विश्वविद्यालय तेजी से विविध वातावरण वाले होते जा रहे हैं। इस संवर्धन के लिए और व्यक्तियों को अपनी सीखने की क्षमता तक पहुंचने के लिए, स्वास्थ्य और कल्याण को सक्षम करना होगा।
22.	2016	जलील,पी एट अल	अ स्टडी ऑन द मेटाकोग्निटिव अवेयरनेस ऑफ़ सेकंड्री स्कूल स्टूडेंट्स	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि ऐसी गतिविधियाँ जो सीखने के प्रति चिंतनशील और रणनीतिक रुख को प्रोत्साहित करती हैं, उन्हें कक्षा की नियमित गतिविधियों में शामिल किया जाना चाहिए। शिक्षक सीखने और समस्या-समाधान के पहलुओं को दृश्यमान बनाते हैं, और छात्रों को अपनी शक्तियों और रणनीतियों की पहचान करने में मदद करते हैं
23.	2016	देब,सिबनाथ एट अल	डिप्रेशन अमंग इंडियन यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स एंड इट्स एसोसिएशन विथ परसीव्ड यूनिवर्सिटी ऐकडेमिक एनवायरनमेंट , लिविंग अरेंजमेंट एंड पर्सनल इश्यूज	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि जिन छात्रों ने विश्वविद्यालय के शैक्षणिक माहौल और रहने की व्यवस्था के बारे में सकारात्मक विचार व्यक्त किए, उनमें अपने समकक्षों की तुलना में अवसाद का स्तर कम था।
24.	2016	सिद्दीक़ी,एस एट अल	सोशल मीडिया इट्स इम्पैक्ट विथ पॉजिटिव एंड नेगेटिव आस्पेक्ट्स	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि सोशल मीडिया ने छात्रों के लिए सहयोग की गुणवत्ता और दर में वृद्धि की है। सोशल मीडिया के कई गुण हैं लेकिन इसमें कुछ अवगुण भी हैं जो लोगों को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। गलत जानकारी शिक्षा प्रणाली को विफलता की ओर ले जा सकती है, सोशल

				मीडिया का उपयोग फायदेमंद है लेकिन इसका उपयोग लत में पड़े बिना सीमित तरीके से करना चाहिए।
25.	2015	देब,सिबनाथ एट अल	ऐकडेमिक स्ट्रेस , पैरेंटल प्रेशर , एंग्जायटी एंड मेन्टल हेल्थ अमंग इंडियन हाई स्कूल स्टूडेंट्स	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में, विशेष रूप से शैक्षणिक तनाव और उसका प्रभाव एक गंभीर मुद्दा बन गया है । अध्ययन से पता चला कि 63.5% उच्चतर माध्यमिक कोलकाता में छात्र शैक्षणिक तनाव का अनुभव करते हैं।
26.	2014	एंड्रयू,लेप एट अल	द रिलेशनशिप बिटवीन सेल फ़ोन यूज़ एंड ऐकडेमिक परफॉरमेंस इन अ सैंपल ऑफ़ यूएस कॉलेज स्टूडेंट्स	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि मोबाइल फ़ोन पर बिताया गया समय बालको की अध्ययन आदतों पर उनकी शारीरिक स्थिति मानसिक क्षमता को प्रभावित करता है ,मोबाइल फ़ोन आवश्यकता से अधिक समय देना पढ़ने आदत को कम करता है जिससे शैक्षणिक प्रदर्शन पर नकारात्मक असर पड़ता है , मोबाइल पर गेम खेलना आखों और हड्डियों से सम्बंधित विकारो को बढ़ाता है , और मोबाइल की लत शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी में डिप्प्रेशन , तनाव और चिंता को भी बढ़ाती है।
27.	2011	रीफ़मैन ए	सीरियस साइकोलॉजिकल डिसऑर्डर्स इन कॉलेज स्टूडेंट्स	इस अध्ययन में शोधकर्ता ने पाया कि, "बचपन की मानसिक समस्याओं के बारे में जागरूकता बढ़ने के कारण, गंभीर मानसिक बीमारी वाले अधिक छात्र कॉलेज जाने में सक्षम हुए हैं।" एनपीआर अंश में बचपन की ऐसी समस्याओं के उपचार और प्रबंधन में सुधार पर भी ध्यान दिया गया है, जिससे कुछ छात्रों के लिए अब ऐसा करना संभव हो गया है जो अतीत में कॉलेज नहीं जा सकते थे।

उपर्युक्त शोध अध्ययनों से यह ज्ञात होता है कि **परा-संज्ञान** चर के साथ विभिन्न चर जैसे कि विश्वविद्यालयी वातावरण , शैक्षिक उपलब्धि, गणित अधिगम की समस्या समाधान योग्यता, शैक्षिक प्रदर्शन, छात्र अधिगम एवं प्रदर्शन, सृजनात्मक चिंतन, जागरूकता आदि चरों को स्वतंत्र एवं आश्रित चर के रूप में अध्य्यन किया गया है। **विश्वविद्यालयी वातावरण** चर के साथ विभिन्न चर जैसे कि शैक्षिक प्रदर्शन, धारणा, व्यक्तिगत समस्याएं, शैक्षिक प्रदर्शन आदि चरों को स्वतंत्र एवं आश्रित चर के रूप में अध्य्यन किया गया है। **मनोदैहिक विकार** चर के साथ विभिन्न चर जैसे तनाव, छात्रों पर इंटरनेट का प्रभाव, समस्या समाधान योग्यता, सोशल मीडिया के उपयोग का शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव आदि चरों को स्वतंत्र एवं आश्रित चर के रूप में अध्य्यन किया गया है।

सोशल मीडिया चर के साथ विभिन्न चर जैसे किशोरावस्था, अध्ययन आदते, शैक्षिक प्रदर्शन ,छात्र अधिगम एवं प्रदर्शन,समाज आदि चरों को स्वतंत्र एवं आश्रित चर के रूप में अध्य्यन किया गया है। उपर्युक्त शोध अध्ययनों से यह ज्ञात होता है कि परा संज्ञान, सोशल मीडिया, मनोदैहिक विकार और विश्वविद्यालयी वातावरण निम्नलिखित अध्ययनों में प्रायः स्वतंत्र चर एवं आश्रित चर के रूप में प्रयोग किये गए है

शोधार्थी को ऐसा अध्ययन प्राप्त नहीं हुआ है जहाँ ये सभी चर एक साथ शोधार्थी की शोध समस्या के रूप में प्रयुक्त हुए हो।

उपर्युक्त शोधाध्ययनो में शोधकर्ता ने यह जानने का प्रयास किया है जिन चरों को इस अध्ययन में सम्मिलित किया गया है उनसे सम्बंधित कितना कार्य देश विदेश में किया गया है , जिससे शोधार्थी को यह मार्गदर्शन मिल सके की उसे किस प्रकार अपने अध्ययन को आगे बढ़ाना है। शोधार्थी ने जिस चरो को इस शोधकार्य में शामिल किया है उनका प्रभाव शिक्षक प्रशिक्षणार्थी पर देखा जायेगा जिससे उनकी शैक्षिक स्तिथि का पता लगया जा सके।

अतः शोद्यार्थी ने सम्बंधित साहित्य का अध्ययन कर अपनी शोध समस्या का चयन किया है। इसके साथ ही सम्बंधित साहित्य का अध्ययन करते समय शोद्यार्थी के मन में शोध विषय से सम्बंधित प्रश्न उत्पन्न हुए जो कि निम्नलिखित है-

शोध प्रश्न:

1. विश्वविद्यालय का वातावरण शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के परा-संज्ञान(मेटाकोग्निशन)पर क्या प्रभाव डालता है ?
2. विश्वविद्यालय का वातावरण शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के मनोदैहिक विकार पर क्या प्रभाव डालता है ?
3. सोशल मीडिया का उपयोग करने से शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों का मनोदैहिक विकार किस प्रकार प्रभावित होता है ?
4. सोशल मीडिया का उपयोग करने से शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियो के परा-संज्ञान (मेटाकोग्निशन) में क्या परिवर्तन होता है ?

इन सभी प्रश्नो का उत्तर जानने के लिए शोधार्थी ने इस शोध समस्या का चयन किया है। समस्या कथन :- शिक्षक-

प्रशिक्षणार्थियों के परा-संज्ञान एवं मनोदैहिक विकार पर विश्वविद्यालयी वातावरण एवं सोशल मीडिया के प्रभाव का अध्ययन ।

समस्या कथन में प्रयुक्त चरों की व्याख्या:-

विश्वविद्यालयी वातावरण

सैद्धांतिक परिभाषा-: कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय (2015), "एक आदर्श विश्वविद्यालयी वातावरण में व्यक्तिगत आवश्यकताओं, क्षमताओं के स्तर, संबंधित संकाय, कर्मचारियों, प्रशासकों और छात्रों के दृष्टिकोण, व्यवहार और आदर्श मानक समाहित होते है।"

कार्यात्मक परिभाषा-: शोध अध्ययन में विश्वविद्यालयी वातावरण से तात्पर्य यह है कि एक अच्छे विश्वविद्यालयी वातावरण की पहचान उसके विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि,वैज्ञानिक दृष्टिकोण का विकास,शारीरिक और मानसिक योग्यता का विकास और सामाजिक-सांस्कृतिक कार्यो के प्रति उनकी रुचि से होती है। इसलिए विश्वविद्यालयी वातावरण को बी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों की शैक्षिक आवश्यकता के अनुरूप होना चाहिए।

सोशल मीडिया:-

सैद्धांतिक परिभाषा : - इंवेस्टोपीडिया (2023), सोशल मीडिया एक कंप्यूटर आधारित तकनीक है जो वर्चुअल नेटवर्क और समुदायों के माध्यम से विचारों और सूचनाओं को साझा करने की सुविधा प्रदान करती है।

कार्यात्मक परिभाषा :- शोध अध्ययन में सोशल मीडिया से तात्पर्य यह है कि सोशल मीडिया से शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी जानकारी को आसानी से साझा कर सकता है, सूचनाओं को कहीं से भी प्राप्त कर सकता है, विषयवस्तु को पढ़ने के लिए एक से अधिक विकल्प बी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के पास उपलब्ध होते है, जो उसके शैक्षिक विकास के लिए एक महत्वपूर्ण साधन होते है ।

परा-संज्ञान (मेटाकोग्निशन) :-

सैद्धांतिक परिभाषा :- सीरियसली साइंस, डिस्कवर पत्रिका,(2013), "परा-संज्ञान (मेटाकॉग्निशन) ,सही विकल्प

चुनने की संभावनाओं को बढ़ाने, मानव निर्णय लेने की रणनीतियाँ,निश्चितता या अनिश्चितता के प्रति जागरूकता का परिणाम होता है। "

कार्यात्मक परिभाषा:- शोध अध्ययन में परा-संज्ञान से तात्पर्य यह है कि मेटाकॉग्नीशन एक प्रकार की वह योग्यता है जिसमें बी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों की संज्ञानात्मक क्षमताओं में वृद्दि की जा सकती है। मेटाकॉग्नीशन सोचने की वह प्रक्रिया जो बी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों को किसी भी विषय वस्तु के प्रति चिंतन के स्तर को उच्चतम स्तर तक ले जाती है।

मनोदैहिक विकार :-

सैद्धांतिक परिभाषा :- थॉमस , लि. (2005), "मनोदैहिक विकार एक ऐसी मनोवैज्ञानिक स्थिति है है जो मन और शरीर को जोड़ती है। यह इस तरह से होता है कि शरीर की शारीरिक कार्यप्रणाली मनोवैज्ञानिक तनावों से प्रभावित होती है जो या तो बीमारी का कारण बनती है या किसी व्यक्ति में पहले से मौजूद बीमारी को और खराब कर देती है।"

कार्यात्मक परिभाषा:- शोध अध्ययन में मनोदैहिक विकार से तात्पर्य यह है कि मनोदैहिक विकार एक मनोवैज्ञानिक स्थिति है जिसमें शारीरिक लक्षण उत्पन्न होते हैं, इस स्थिति वाले शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों में अत्यधिक विचार, भावनाएँ या चिंताएँ हो सकती हैं , जो उनकी कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करती हैं।

अध्ययन के उद्देश्य:-

1. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के मनोदैहिक विकार का अध्ययन करना।
2. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के परा-संज्ञान का अध्ययन करना।
3. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के विश्वविद्यालय वातावरण का अध्ययन करना।
4. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों पर सोशल मीडिया के प्रभाव का अध्ययन करना।
5. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के मनोदैहिक विकार पर उनके विश्वविद्यालयी वातावरण के प्रभाव का अध्ययन करना।
6. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के मनोदैहिक विकार पर सोशल मीडिया के प्रभाव का अध्ययन करना।
7. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के परा-संज्ञान पर उनके विश्वविद्यालयी वातावरण के प्रभाव का अध्ययन करना।

8. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के परा-संज्ञान पर सोशल मीडिया के प्रभाव का अध्ययन करना।

9. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के मनोदैहिक विकार पर सोशल मीडिया एवं विश्वविद्यालयी वातावरण के अंतर्क्रिया के प्रभाव अध्ययन करना।

10. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के परा-संज्ञान पर सोशल मीडिया एवं विश्वविद्यालयी वातावरण केअंतर्क्रिया के प्रभाव का अध्ययन करना।

11. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के परा-संज्ञान एवं मनोदैहिक विकार पर सोशल मीडिया के प्रभाव का अध्ययन करना।

12. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के परा-संज्ञान एवं मनोदैहिक विकार पर विश्वविद्यालयी वातावरण के प्रभाव का अध्ययन करना।

13. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के परा-संज्ञान एवं मनोदैहिक विकार पर सोशल मीडिया एवं विश्वविद्यालयी वातावरण के अंतर्क्रिया के प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पना :-

1. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के मनोदैहिक विकार पर उनके विश्वविद्यालयी वातावरण का कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

2. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के मनोदैहिक विकार पर सोशल मीडिया का कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

3. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के परा-संज्ञान पर विश्वविद्यालयी वातावरण का कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

4. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के परा-संज्ञान पर सोशल मीडिया का कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

5. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के मनोदैहिक विकार पर सोशल मीडिया एवं विश्वविद्यालयी वातावरण के अंतर्क्रिया का कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

6. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के परा-संज्ञान पर सोशल मीडिया एवं विश्वविद्यालयी वातावरण के अंतर्क्रिया का प्रभाव कोई नहीं पड़ेगा।

7. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के परा-संज्ञान एवं मनोदैहिक विकार पर सोशल मीडिया का कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

8. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के परा-संज्ञान एवं मनोदैहिक विकार पर विश्वविद्यालयी वातावरण के अंतर्क्रिया का कोई

प्रभाव नहीं पड़ेगा।

9. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों के परा-संज्ञान एवं मनोदैहिक विकार पर सोशल मीडिया एवं विश्वविद्यालयी वातावरण के अंतर्क्रिया का कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

अध्ययन में प्रयुक्त चर :-

प्रस्तुत अध्ययन में मुख्यतः **4** चरों का समावेश है जिसमें स्वतंत्र तथा आश्रित चर निम्नलिखित हैं

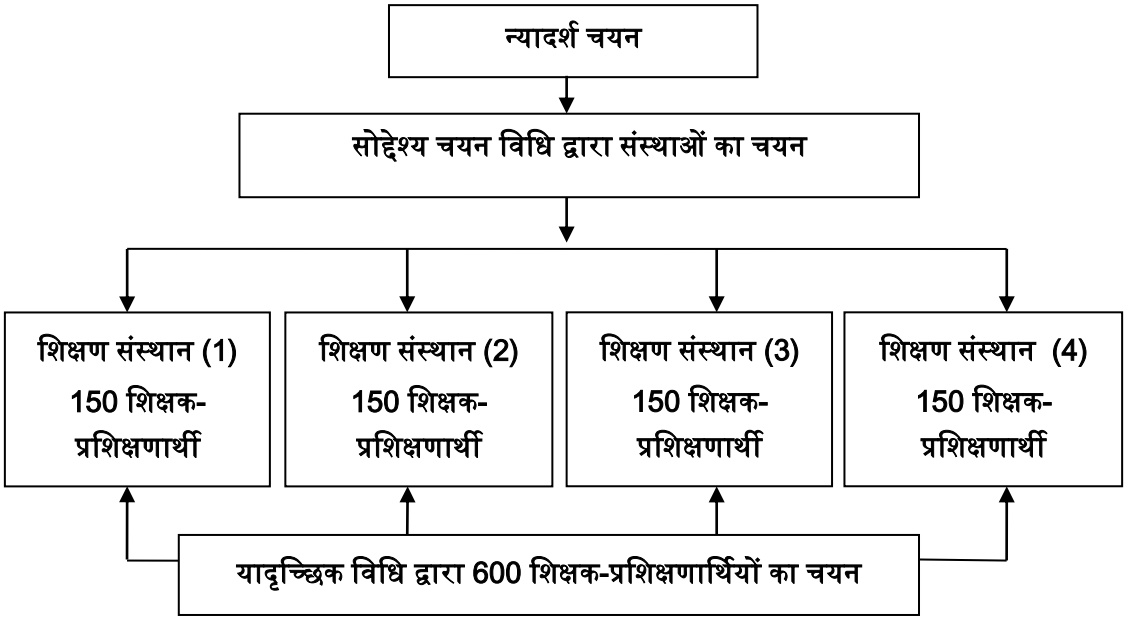
स्वतंत्र चर :-	**आश्रित चर :-**
1. विश्वविद्यालयी वातावरण	1. परा-संज्ञान **(मेटाकोग्निशन)**
2. सोशल मीडिया	2. मनोदैहिक विकार **(साइकोसोमैटिक डिसऑर्डर)**

अध्ययन की विधि :-

प्रस्तुत शोध कार्य में न्यादर्श हेतु **कार्योत्तर अनुसंधान** सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया जाएगा।

न्यादर्श चयन :-

प्रस्तुत अध्ययन में न्यादर्श के रूप में बी.एड. के कुल **600** शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों का चयन किया जायेगा। अध्ययन में चार संस्थाओं का चयन सोद्देश्य चयन विधि द्वारा किया जायेगा जिसमे से प्रत्येक विश्वविद्यालय से 150 शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों को सम्मिलित किया जायेगा।



चित्र संख्या 1. न्यादर्श चयन

समस्या का परिसीमांकन :-

1. प्रस्तुत अध्ययन में शिक्षण संस्थाओं से **बी.एड. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों** को ही सम्मिलित किया जायेगा।

2. प्रस्तुत अध्ययन में शिक्षण संस्थाओं से **कुल** 600 **शिक्षक-प्रशिक्षणार्थियों** को ही सम्मिलित किया जायेगा।

उपकरण चयन :-

1. परा-संज्ञान (मेटाकोग्निशन) के लिए पुनिता गोविल द्वारा निर्मित मेटाकोग्निशन इन्वेंटरी (2012) का प्रयोग किया जायेगा
2. मनोदैहिक विकार के लिए संजय वोहरा द्वारा निर्मित साइको-फिजियो स्टेट इन्वेंटरी (2011) उपकरण का प्रयोग किया जायेगा ।
3. सोशल मीडिया के लिए स्वनिर्मित उपकरण का प्रयोग किया जायेगा।
4. विश्वविद्यालयी वातावरण के लिए स्वनिर्मित उपकरण का प्रयोग किया जायेगा।

सांख्यिकी विधियाँ :-

वर्णात्मक सांख्यिकी प्रविधि **निष्कर्षात्मक सांख्यिकी प्रविधि**

1. मध्यमान
2. मानक विचलन

1. अनोवा
2. मनोवा

शोध अध्ययन का महत्व :-

अपने शोध अध्ययन में शोधार्थी का उद्देश्य विश्वविद्यालयी वातावरण का शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी के विकास में क्या महत्व है इसको जानना है। इसके साथ ही इस अध्ययन का उद्देश्य यह भी जानना है कि शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी के जीवन में सोशल मीडिया क्या महत्व रखती है तथा उसके विकास में सोशल मीडिया का क्या योगदान है। सोशल मीडिया का उपयोग शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी किस प्रकार से और कितना करता है जिससे उसके स्वास्थ्य में क्या असर पड़ता है तथा उसके अंदर मनोदैहिक विकार के लक्षणों का अध्ययन करने के लिए इस समस्या का चुनाव किया गया है।

शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी का विश्वविद्यालयी वातावरण तथा सोशल मीडिया का प्रयोग शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी के परा-संज्ञान (मेटाकोग्निशन) तथा उसके मनोदैहिक विकार पर क्या असर डालते हैं यह जानना इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य होगा।

शोध अध्ययन का शैक्षिक निहितार्थ :-

विद्यार्थियों हेतु सुझाव

1. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी अपनी शिक्षा में परा-संज्ञान का महत्त्व समझ सकेंगे।
2. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए मनोदैहिक विकारो की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे ।
3. प्रस्तुत शोध अध्य्यन से शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी सोशल मीडिया के सकारात्मक और नकारात्मक प्रभावों से अवगत हो सकेंगे।
4. प्रस्तुत शोध अध्य्यन विश्वविद्यालयी वातावरण के समस्त पक्षों से अवगत हो सकेंगे।

शिक्षकों हेतु उपादेयता :-

1. शिक्षक यह जान सकेंगे कि शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी से किस प्रकार का व्यवहार किया जाना चाहिए।

2. सोशल मीडिया का शिक्षा में किस प्रकार प्रयोग किया जाए शिक्षक यह समझ सकेंगे।

3. शिक्षक यह जान सकेंगे कि सोशल मीडिया का क्या महत्त्व है और कैसे इसका सही उपयोग करना सिखाया जाये।

4. शिक्षक शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी में होने वाले मनोदैहिक विकार के लक्षणों की पहचान कर सकेंगे।

5. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी की मनोदैहिक विकार के लक्षणों तथा मेटाकॉग्नीशन से संबन्धित समस्याओं का शिक्षकों को ज्ञान हो सकेगा तथा कैसे उन्हें दूर किया जाए यह भी जान सकेंगे।

विश्वविद्यालय प्रशासन हेतु उपादेयता:-

1. विश्वविद्यालय प्रशासन को शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी हेतु उचित वातावरण बनाने में सहायता होगी।
2. विश्वविद्यालय की गतिविधियों को शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी के अनुसार बनाया जा सकने में सहायता होगी।
3. शिक्षको को उचित दिशा निर्देश तथा ऐसे उपकरणों और शिक्षण विधियों का चयन करने में सहायता होगी जिनसे शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी का सही विकास हो सके।
4. इस अध्ययन से यह समझा जा सकेगा कि शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी के लिए किस प्रकार का विश्वविद्यालयी वातावरण होना चाहिए।
5. विश्वविद्यालयी वातावरण उपर्युक्त बनाने हेतु क्या-क्या आवश्यक होता है यह जान जा सकेगा।

पाठ्यक्रम निर्माताओं हेतु सुझाव :-

1. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी में शैक्षिक तनाव, चिंता और विषय के प्रति उदासीनता कैसे दूर की जाये यह समझने में सहायता मिलेगी।
2. नई-नई शिक्षण विधियों का प्रयोग हो सके इस बात पर ध्यान दिया जा सकेगा।
3. शिक्षा में सोशल मीडिया प्लेटफार्म का प्रयोग कैसे किया जाये इस बात पर ध्यान दिया जा सकेगा।
4. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी की मनोदैहिक समस्याओ के लक्षणों का पता कैसे लगाया जाये यह समझा जा सकेगा।

अभिभावकों हेतु सुझाव :-

1. इस अध्ययन से माता-पिता यह समझ सकेंगे कि शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी के लिए किस प्रकार का पारिवारिक

वातावरण बनाया जाए।

2. इस अध्ययन से माता-पिता को शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी के विकास हेतु किस प्रकार के संसाधन तथा किस प्रकार का व्यवहार आवश्यक है यह समझा जा सकेगा।
3. माता पिता यह जान सकेंगे कि शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी को किस प्रकार मोबाइल और सोशल मीडिया का उपयोग करना सिखाया जाये।
4. माता पिता शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी में होने वाले मनोदैहिक लक्षणों की पहचान कर सकेंगे।
5. माता पिता यह जान सकेंगे कि सोशल मीडिया का क्या महत्त्व है और शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी को कैसे इसका सही उपयोग करना सिखाया जाये।
6. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी के परा-संज्ञान का विकास कैसे किया जाये इस बात पर ध्यान दिया जा सकेगा।

समाज हेतु सुझाव :-

1. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी के समग्र विकास के लिए सकारात्मक विश्वविद्यालयी वातावरण के प्रति सामाजिक जागरूकता का विकास हो सकेगा।
2. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी पर सोशल मीडिया के प्रभावों के प्रति सामाजिक जागरूकता का विकास हो सकेगा।
3. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी में होने वाले मनोदैहिक विकारो के प्रति सामाजिक जागरूकता का विकास हो सकेगा।
4. शिक्षक-प्रशिक्षणार्थी की शिक्षा में परा-संज्ञान के प्रति सामाजिक समझ के प्रति एकरूपता का विकास हो सकेगा।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूचि :-

अकरम एंड कुमार (2017) , अ स्टडी ऑन पॉजिटिव एंड नेगेटिव इफ़ेक्ट ऑफ़ सोशल मीडिया ऑन सोसाइटी, पब्लिश, *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ कंप्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग*, 8(3), 2347-2693. retrieve from https://www.researchgate.net/profile/Waseem-Akram

अली , एम (2021) , हाउ डस यूनिवर्सिटी लाइफ इम्पैक्ट स्टूडेंट लाइफ , *आर्टिकल : इल्म की दुनिया* , पब्लिश ऑन : 20 / 09 /2021 https://www.ilmkidunya.com/articles/how-does-university-life-impact-student-life

बिस्टा, बिहंगम ; थापा, पुष्परा ; सपाकोटा, डायग्राम ; बी., सुमन ;. पोखरेल, पारस (2016) साइकोलॉजिकल प्रॉब्लम्स अमंग अडोलोसेन्ट्स स्टूडेंट्स : एन एक्सप्लोरेटरी स्टडी इन द सेंट्रल रीजन ऑफ़ नेपाल , 04 अगस्त,2016,*सार्वजनिक मानसिक स्वास्थ्य* खंड 4, https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2016.00158/full

डी, इयान (2023). द नेगेटिव इम्पैक्ट ऑफ़ सोशल मीडिया ऑन अडोलोसेन्ट्स , *कला संकाय , ओटावा विश्वविद्यालय, ओटावा, ओंटारियो, कनाडा* file:///C:/Users/sc/Downloads/The_Negative_Impact_of_Social_Media_on_Adolescents.pdf

देब , सिबनाथ ; परवीन , बानू ; शिंटो, थॉमस ; वर्धन, विष्णु ; तिरूपति , राव ; निगार , ख्वाजा (2016) , डिप्रेशन अमंग इंडियन यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स एंड इट्स एसोसिएशन विथ परसीव्ड यूनिवर्सिटी ऐकडेमिक एनवायरनमेंट , लिविंग अरेंजमेंट एंड पर्सनल इश्यूज , *राष्ट्रीय बायोटेक्नोलॉजी सूचना केंद्र* https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27969066/

ई एडगर्टन और जे मैककेनी (2023), द रिलेशनशिप बिटवीन स्टूडेंट्स पर्सेप्शन्स ऑफ़ देयर स्कूल एनवायरनमेंट एंड ऐकडेमिक अचीवमेंट , *पर्यावरण मनोविज्ञान, जर्नल फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी, यूनिवर्सिटी ऑफ द वेस्ट ऑफ स्कॉटलैंड, पैस्ले, यूनाइटेड किंगडम* https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.959259/full

एलेग्जेंडर , कुनीजेवा ,ग्रूजिना,(2021), द इम्पैक्ट ऑफ़ द यूनिवर्सिटी एनवायरनमेंट ऑन द डेवेलोपमेंट ऑफ स्टूडेंट रिसर्च पोटेंशियल : इम्प्लीमेंट इनब्रीडिंग इन एन ओपन इनोवेशन एनवायरनमेंट https://www.researchgate.net/publication/355986053_The_impact_of_the_university_environment_on_the_development_of_student_research_potential_Implementing_inbreeding_in_an_open_innovation_environment

एंड्रयू, लेप ; जैकब, ई. ; बार्कले, आर्यन सी. ; कारपिंस्की (2014) , द रिलेशनशिप बिटवीन सेल फ़ोन यूज़ एंड

ऐकडेमिक परफॉरमेंस इन अ सैंपल ऑफ़ यूएस कॉलेज स्टूडेंट्स,

https://www.researchgate.net/publication/272490320_The_Relationship_Between_Cell_Phone_Use_and_Academic_Performance_in_a_Sample_of_US_College_Students

एन्साइक्लोपीडिया ऑफ़ सोशल नेटवर्क एनालिसिस एंड माइनिंग पृष्ठ(61) हार्डकवर आईएसबीएन 978-1-4939-7130-5 प्रकाशित: 02 मई 2018 , प्रकाशक *स्प्रिंगर ,न्यूयॉर्क* ,

https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4939-7131-2_95

ज़हाँग, जी. , 2022 , प्रोब्लेम्स एंड काउंटर मिजर ऑफ़ कॉलेज स्टूडेंट्स मेन्टल हेल्थ एजुकेशन , *जे हेल्थ इंजीनियरिंग* ; doi: 10.1155/2022/6430855.

जलील ; पी , प्रेमचंद्रन (2016), अ स्टडी ऑन द मेटाकोग्निटिव अवेयरनेस ऑफ़ सेकंड्री स्कूल स्टूडेंट्स ,

https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1086242.pdf

जिया , एक्स ; ली , डब्ल्यू ; काओ एल (2019) , द रोल ऑफ़ मेटाकोग्निटिव कॉम्पोनेंट्स इन क्रिएटिव थिंकिंग , *फ्रंट साइकोलॉजी* , doi:10.3389/fpsyg.2019.02404

https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02404/full

हिफ्सा निसार , श्रीवास्तव राहुल (2017) फंडामेंटल कॉन्सेप्ट ऑफ़ साइकोसोमैटिक डिसऑर्डर : अ रिव्यु

https://www.researchgate.net/publication/322950497_Fundamental_Concept_of_Psychosomatic_Disorders_A_Reviewhttps://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/hequ.12359

कपूर,राधिका(2019),साइकोलॉजिकल प्रॉब्लम्स अमंग स्टूडेंट्स ,

https://www.researchgate.net/publication/334956226_Psychological_Problems_among_Students

ओमप्रकश , ए ; प्रभु , ए ; कुप्पूस्वामी ; रविंद्र ; त्यागराजन ; रामास्वामी ; पद्मावती , 2021; , वेलिडेशन ऑफ़ मेटाकोग्निटिव अवेयरनेस इन्वेंटरी फ्रॉम प्राइवेट मेडिकल यूनिवर्सिटी इन इंडिया , 02 / 10 /2021 , *जर्नल*

ऑफ़ एजुकेशन एंड हेल्थ प्रमोशन 1 , 324 , 10.4103/jehp.jehp_39_21. , file:///C:/Users/sc/Downloads/2021_MAI_Validation.pdf

मेनन , प्रिया ; आर, जीवन ; जयसूर्या , टी.एस , (2017) , साइकोलॉजिकल डिस्ट्रेस अमंग कॉलेज स्टूडेंट्स इन केरला , इंडिया - परवलंस एंड को रिलेट , *एशियन जर्नल ऑफ साइकियाट्री*,खंड 28 ,2017, पृष्ठ 28-31, आईएसएसएन 1876-2018 , https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1876201816306098?via%3Dihub

राणा , अब्दुल ; खान , मुहम्मद ; ताहिर, फारूकी ; अहमद , शहजाद (2023) , इम्पैक्ट ऑफ़ सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म्स ऑन द लर्निंग हैबिट्स ऑफ़ यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स , *इनोवेटिव कंप्यूटिंग समीक्षा* 3 (1), 2023 आईएसएसएन(पी): 2791-0024आईएसएसएन(ई): 2791-0032, ओकारा विश्वविद्यालय, पाकिस्तान file:///C:/Users/sc/Downloads/Impact_of_Social_Media_Platforms_on_the_Learning_H.pdf

रफीक, शाहिद और कामरान, फारुख, (2022) , इम्पैक्ट ऑफ़ स्कूल एनवायरनमेंट ऑन स्टूडेंट्स ऐकडेमिक अचीवमेंट एट द यूनिवर्सिटी लेवल , *वीफास्ट ट्रांसैक्शन ऑन एजुकेशन एंड सोशल साइंस , लाहौर , पाकिस्तान* ISSN(e):2309-3951,ISSN(p):2411-022119 खंड10 , (4) , अक्टूबर-दिसंबर2022 https://www.researchgate.net/publication/366589958_Impact_of_School_Environment_on_Students'_Academic_Achievements_at_the_University_Level

राजदुराई ; गणपति , एच. , 2023 , इफ़ेक्ट ऑफ़ यूज ऑफ़ मेटाकोग्निटिव इंस्ट्रक्शनल स्ट्रेटेजीज इन प्रमोटिंग मैथमेटिकल प्रॉब्लम सॉल्विंग कम्पेटेन्स अमंग अंडरग्रेजुएट स्टूडेंट्स इन फेसिंग कॉम्पिटिटिव एग्जामिनेशन , *कोजेन्ट सोशल साइंस* 9:1, 2173103, DOI: 10.1080/23311886.2023.2173103, https://doi.org/10.1080/23311886.2023.2173103

राशा , एम. ; अब्देलरहमान (2020) , मेटाकोग्निटिव अवेयरनेस एंड ऐकडेमिक मोटिवेशन एंड देयर इम्पैक्ट ऑन ऐकडेमिक अचीवमेंट ऑफ़ अजमान यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स , *मनोविज्ञान विभाग अजमान विश्वविद्यालय,*

संयुक्त अरब अमीरात नेशनल सेंटर फॉर एग्जामिनेशन एंड एजुकेशनल इवैल्यूएशन (एनसीईईई) https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844020310367

रेड्डी , एन. वाई. , 2023 परसीव्ड वेल्बीइंग , हैप्पीनेस एंड रिलेटेड चैलेंजेज अमंग इंडियन कॉलेज स्टूडेंट्स ,@ *आर्टिकल : साइकोलॉजिकल स्टडीज* , वॉल्यूम 68 , पेजेज 70 - 81 , पब्लिश : 18 /01 /2023 , DOI:10.1007/s12646-022-00705-3 , https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12646-022-00705-3.pdf

रीफ़मैन ए , (2011) , सीरियस साइकोलॉजिकल डिसऑर्डर्स इन कॉलेज स्टूडेंट्स , https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-campus/201111/serious-psychological-disorders-in-college-students

देब, सिबनाथ ; स्ट्रोडल, एस्बेन ; सन , जियानडोंग , (2015) , ऐकडेमिक स्ट्रेस , पैरेंटल प्रेशर , एंग्जायटी एंड मेन्टल हेल्थ अमंग इंडियन हाई स्कूल स्टूडेंट्स , *जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड बिहेवियरल साइंसेज*, वॉल्यूम 5 (1) file:///C:/Users/sc/Downloads/10.5923.j.ijpbs.20150501.04.pdf

सिद्दीक़ी , एस ; सिंह , टी. , (2016). ,सोशल मीडिया इट्स इम्पैक्ट विथ पॉजिटिव एंड नेगेटिव आस्पेक्ट्स , *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ कंप्यूटर एप्लीकेशन टेक्नोलॉजी एंड रिसर्च , मैट्स यूनिवर्सिटी रायपुर (छत्तीसगढ़)* वॉल्यूम 5 ,(2) ISSN:- 2319–8656 , https://jogamayadevicollege.ac.in/uploads/1586197536.pdf

सियाल , प्रवीन (2024), रिलेशनशिप बिटवीन मेटाकोग्निशन एंड एकेडमिक सक्सेस Chrome extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/file:///C:/Users/sc/Downloads/Relationship_Between Metacognition_And_Academic_Su.pdf

शेट्टी , गीता (2014) , अ स्टडी ऑफ़ द मेटाकोग्निशन लेवल्स ऑफ़ स्टूडेंट टीचर्स ऑन द बेसिस ऑफ़ देयर लर्निंग स्टाइल्स , *आईओएस आर जर्नल ऑफ रिसर्च एंड मेथड इन एजुकेशन* E-ISSN 2320-7388, ISSN : 2320-737 एक्स खंड 4, (1) retrieve from 5 , फरवरी 2014 , https://www.iosrjournals.org/iosr-

jrme/papers/Vol-4%20Issue-1/Version-5/G04154351.pdf

स्टिग्लिक, जी. ,(2022). इंटरनेट यूज़ एंड साइकोसोमैटिक सिम्पटम्स अमंग यूनिवर्सिटी स्टूडेंट्स : क्रॉस -सेक्शनल स्टडी, *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ एनवायरनमेंट रिसर्च एंड पब्लिक हेल्थ*, 19. 1774. 10.3390/ijerph19031774.
https://www.researchgate.net/publication/358364028_Internet_Use_and_Psychosomatic_Symptoms_among_University_Students_Cross-Sectional_Study.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8767377/pdf/JHE2022-6430855.pdf

स्टैंटन , जूली ; सेबेस्टा , अमांडा जे. ; डनलोस्की , जॉन (2021) , फोस्टरिंग मेटाकोग्निशन टू सपोर्ट स्टूडेंट लर्निंग एंड परफॉरमेंस , *सीबीई-जीवन विज्ञान शिक्षा* 20 (2) , https://www.lifescied.org/doi/10.1187/cbe.20-12-0289

स्वामीनाथन ; पंचनाथन ; कृष्णा , राज (2022) , अ स्टडी ऑन इम्पैक्ट ऑफ़ सोशल मीडिया अमंग स्टूडेंट्स ऑफ़ अडोलोसेन्ट्स ऐज ग्रुप ऑन इंडिविजुअल परफॉरमेंस , *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ प्रोफेशनल बिज़नेस रिव्यू*, 8(5), https://openaccessojs.com/JBReview/article/view/505

थॉमस एम् ,(2024), वेयर डस ज़ेन जी स्पेंड मोस्ट ऑफ़ देयर टाइम ऑनलाइन **?** https://later.com/blog/gen-z social-media-usage/

वैनडे, डी. ; मकेलिस्टर , एम ; तोहोतोआ , जे ; ओमारी, अल ; हिस्लॉप ,के ; डुग्गन , आर ; मुर्रे ,एस ; हैप्पेल , बी ; बयर्ने , एल (2017) , दी साइलेंस ऑफ़ मेन्टल हेल्थ इश्यूज विद इन यूनिवर्सिटी एनवायरनमेंट : अ क्वांटिटेटिव स्टडी , *आर्काइव्ज ऑफ़ साइकियाट्रिक नर्सिंग , वॉल्यूम* 28 (5) , 0883-9417, https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0883941714001228

गुप्ता , एस. पी ; गुप्ता , अल्का (2013) ; व्यवहारपरक विज्ञानों में सांख्यिकीय विधियां शारदा पुस्तक भवन , इलाहाबाद , उत्तर प्रदेश , ISSBN : 81 -86204 -16 -4